

第693号



2025年1月

ほりかわ

西陣健康会

〒602-0056
京都市上京区堀川通今出川上ル
堀川病院内

☎(075)441-8181

【編集・発行】健康会事務局
<http://www.horikawa-hp.or.jp>

新年の御挨拶

堀川病院 理事長・院長

茶谷 賢一



謹んで新年のお慶びを申し上げます。

約10年前から注目され、当時の流行語大賞にノミネートまでされた「2025年問題」、ついにその年を迎えることになりました。2025年、戦後のベビーブームに生まれた団塊の世代（昭和22年～24年生まれ）の約800万人全員が75歳以上となり、約1億2000万人の国民の18%が後期高齢者となります。医療や介護などの社会保障費が増大し、大きな社会問題を抱えることになります。

次に控えるのが「2040年問題」です。2040年の日本の人

口は約1億1000万人と推定されていますが、団塊ジュニア世代（昭和46年～49年生まれ）が65歳以上となり、国民の35%が高齢者となります。つまり生産年齢人口が急減し、現在の公的年金制度では1人の高齢者を1.5人の現役世代で支えることになります。社会保障費はさらに増大し、医療や介護における働き手不足が懸念されます。2025年問題では「後期高齢者の急増」、2040年問題では「生産年齢人口の急減」が問題の中核であり、医療や介護に多大な影響があります。

これらの避け難い現実直面し、我々一人ひとりが自らの健康を守

ることが大切です。昨年の日本人の健康寿命（健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間）は、全国平均で74.11歳（男性72.64歳、女性75.58歳）でした。日本の健康寿命ランキングは世界一位ですが、さらに健康寿命を伸ばす取り組みを個人でもしていくことが大切です。要支援、要介護になる原因の1位は骨折や関節疾患などの「運動器の障害」で約1／4を占め、2位が認知症、3位が脳血管障害です。

転倒、骨折を予防するには定期的な運動を行い、筋肉や関節などの運動機能を衰えさせないことが重要です。日常生活でも歩行、階段昇降など意図的に体を動かすようにしましょう。自分で動ける能力をできるだけ長く維持するように努力しましょう。運動器の障害が生じて一旦は歩行が困難となっても、治療を受けて再び歩くことを目指しましょう。

2019年に厚生労働省が策定した「健康寿命延伸プラン」では、2040年までに健康寿命を75歳以上（男性75歳、女性78歳）にすることを目標としています。しかし、平均寿命は2040年には男性で83.27歳、女性で89.63歳と推計されますので、男性で8年間、女性で12年間は支援や介護が必要な状態になると見込まれます。

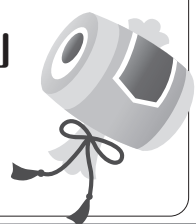
堀川病院では近隣の介護福祉施設と密に連携し、また在宅医療を充実させて、支援や介護が必要な方々も住み慣れた地域で生活できるようにお手伝いすることが職務と考えています。

今年もどうぞよろしくお願いいたします。

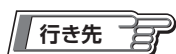


1月の 行事予定

- 5日(日) 山歩き会
「諸羽山、大文字山、善気山」
19日(日) 写真同好会
26日(日) 歩こう会「山背古道を歩く」



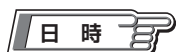
ほりかれ歩こう会



行き先

山背古道を歩く

山背古道は、京都府南部の城陽市・井手町・木津川市の3つの市町にまたがり、京都と奈良を結ぶ全長約25kmの散策道です。南山城の山ぎわをゆるやかにうねるように続くこの小径(こみち)には、JR奈良線と木津川がほぼ並行し、沿線にはのどかな里山の風景が広がります。



日時

令和7年1月26日(日)



集合場所

烏丸御池 地下鉄東西線 六地藏行

午前 8時40分発、前より2両目に乗車してください。

六地藏 午前9時06分着(¥330)。

JR 六地藏(2番線発)午前9時18分発、

みやこ路快速(奈良行)前より2両目に乗車してください。

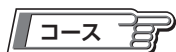
木津(京都)駅下車午前9時44分着(¥510)。

※**京都駅集合の場合**は、京都駅 奈良線 8番線に集合。

奈良線 みやこ路快速(奈良行)午前9時07分発、

前より2両目に乗車してください。

木津(京都)駅下車午前9時44分着(¥590)。



コース

【一般】7km

木津駅 WC～平重衡終焉の地・不成柿～安福寺

～泉大橋～泉橋寺～福寿園茶問屋ストリート

～上粕環濠集落～上粕駅 WC～大里環濠集落大井戸

～椿井大塚山古墳～棚倉駅 WC

【健脚】+6km

棚倉駅 WC～昼食～蟹満寺

～まちづくりセンター椿坂 WC～玉川堤～玉水駅 WC



帰路

JR 棚倉駅より・健脚コース参加者は JR 玉水駅

JR 上粕駅より途中リタイアも可能です。



持ち物

水筒持参、午前中で終了。(健脚コース参加者は要弁当持参)



参加費

100円

問合せは 橋本
電話
090-5069-0267

雨天中止

当日午前5時以後の天気予報で、当日の京都南部の午前中1mm以上雨の降る確率が50%以上なら中止です。

ほりかわ山歩き会



- 行き先** 鷹峯三山 左大文字(231m)
- 日 時** 令和7年2月2日(第1日曜日)
- 集合場所** 金閣寺門前 9時00分集合
- コース** 金閣寺前～左大文字～鷹ヶ峰～鷺ヶ峰
～千束・農林橋～天神川林道出合～(仏谷東尾根)
～東尾根分岐(430m)～桃山(466m)～展望台
～常信寺(230m)～原谷～千束・農林橋
～源光庵バス停
- 距 離** 約12km(標高差 約320m)
- 地形図** 京都西北部
- 費 用** 交通費 500円+会費100円
- 持ち物** 雨具(雨カッパ、傘)・飲み物(水、お茶等)・
弁当・コップ・懐中電灯etc

その他:コース変更あり。

事前申込み制

事務局 藤田

TEL 451-6427
FAX

雨天中止

当日午前5時以後の天気予報で、当日の京都南部の午前中1mm以上雨の降る確率が50%以上なら中止です。

〈健康会会員の方が参加対象です〉

歩こう会・山歩き会に参加者される皆様へ

- ◆感染症分類が「5類」に移行され、マスク着用は個人の判断に委ねる事となりました。
- ◆参加者の皆様は、体調に十分気を付けて頂きご参加下さい。
- ◆なお、新型コロナウイルスの感染対応については、堀川病院・健康会は責任を負いかねます。